

令和8年2月 学校給食献立表

周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名	主な材料			栄養価		家庭でとりたい食品
		赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
2 月 火	ケチャップライス 厚切りハム 《防災給食》 ツナと野菜のスープ煮 ばんかん	ぶたにく とりにく まぐろみずし	たまねぎ・とうもろこし・にんじん・トマト マッシュルーム たまねぎ・にんじん・だいこん・はくさい ほうれんそう・えのきたけ・ばんかん	こめ・じやがいも・あぶら・でんぷん・さとう パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん・あぶら パン・さとう	703 23.5	753 27.7	かいそう
3 水 木	パン いわしのアングレーズ 《節分献立》 ポテトスープ メープルビーンズ	いわし ベーコン・だいず		パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん・あぶら パン・さとう	619 29.5	745 34.7	種実 (ごま、アーモンドなど)
4 金	麦ごはん 八宝菜 春雨サラダ (中学)ヨーグルト	ぶたにく・ひらてん・かまぼこ まぐろあぶらづけ (中学)ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ キャベツ・えだまめ・しょうが もやし・にんじん・とうもろこし	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごまあぶら はるさめ・さとう・ごま・ごまあぶら	626 28.1	828 36.0	いも
5 金	パン 白菜スープ	とりにく・ぶたにく チキンハム チキンウインナー・しろいんげんまめ	たまねぎ・プロッコリー・キャベツ・にんじん はくさい・こまつな・たまねぎ・にんじん とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・でんぶん じやがいも・ごまだれッシング・あぶら	631 27.4	786 34.2	さかな
6 月	麦ごはん 根菜の卵とじ丼 豚汁 (中学)アーモンド	ぎゅうにく・ちくわ・たまご とうふ・ぶたにく・あぶらあげ みそ	にんじん・たまねぎ・ごぼう・さやいんげん だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら さつまいも・こんにゃく・(中学)アーモンド	635 27.0	836 34.5	くだもの
9 火	麦ごはん カレーライス じゃこ入り海そうサラダ みかん	ぶたにく・しおいんげんまめ まぐろみずし・かいそう しらすぼし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・にんにく キャベツ・にんじん・みかん	こめ・むぎ・じやがいも・あぶら ごま・さとう・あぶら	681 25.1	826 30.1	きのこ
10 火	パン メンチカツ もやしのシャキシャキサラダ 冬野菜のスープ マーシャルビンズ	ぶたにく・わかめ ベーコン	たまねぎ・もやし・にんじん・とうもろこし はくさい・たまねぎ・にんじん・だいこん ほうれんそう	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・さとう こむぎこ・でんぶん・アーモンド・あぶら マーシャルビンズ	678 23.6	864 28.4	まめ
12 木	パン かぼちゃグラタン カリフラワーのレモン風味サラダ クリームスープ	おから・どうにゅう・だいすこ ベーコン・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・カリフラワー・とうもろこし にんじん・レモン たまねぎ・こまつな・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・じやがいも・こめこ でんぶん・あぶら・さとう じやがいも・マカロニ	688 30.4	862 38.4	種実 (ごま、アーモンドなど)
13 金	麦ごはん 親子丼 切干し大根とツナのごま炒め アセロラゼリー	とりにく・たまご・ちくわ まぐろあぶらづけ・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほししいたけ きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん さやいんげん	こめ・むぎ・さとう ごま・ごまあぶら・さとう・アセロラゼリー	699 28.3	850 33.9	かいそう
16 月	麦ごはん チキンチキンれんこん 《地場産給食の日》 地場産たっぷり汁	とりにく ぶたにく・とうふ	れんこん・ねぎ はくさい・だいこん・にんじん・こまつな	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ごま・でんぶん	648 28.9	795 34.7	こざかな
17 火	小パン ペンネボロネーゼ 大根サラダ 黒豆きなこクリーム	ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ・にんにく だいこん・れんこん・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・ペンネ・さとう オーリーブあぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ・さとう くろまめきなこクリーム	699 25.8	873 31.9	きのこ
18 水	麦ごはん いわしのかぼすレモン煮 小松菜のごま和え すまし汁	いわし なまあげ・あぶらあげ・わかめ	かぼす・レモン・こまつな・もやし・にんじん だいこん・ごぼう・にんじん・ほししいたけ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごま・あぶら	639 28.1	780 33.5	いも
19 木	黒糖パン 鶏肉のマリネ コンソメスープ りんご	とりにく ベーコン	たまねぎ・にんじん・レモン はくさい・だいこん・にんじん・えのきたけ パセリ・りんご	パン(こむぎこ・こめこ)・こくとう・あぶら さとう・でんぶん	633 27.5	761 32.9	まめ
20 金	炒り豆腐 きんぴらごぼう	わかめ・とりにく・とうふ・たまご ちくわ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・えだまめ・ほししいたけ ごぼう・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・あぶら	685 31.4	844 38.2	くだもの
24 火	パン 肉団子と大豆のデミソース煮 ほうれん草サラダ ミルメーク	とりにく・だいすこ さかなソーセージ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・エリンギ にんにく・しょうが ほうれんそう・にんじん・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ)・じやがいも・さとう あぶら・でんぶん アーモンド・あぶら・さとう・ミルメーク	681 27.7	821 33.0	かいそう
25 水	麦ごはん ぶりの揚げ煮 昆布の煮物 けんちん汁 りんごゼリー 《岩手県の料理》	ぶり・こんぶ・ちくわ とうふ・あぶらあげ	にんじん・しょうが はくさい・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・こむぎこ・でんぶん さとう・ごま・ごまあぶら	664 26.1	805 31.2	きのこ
26 木	パン ナゲット(小学1個・中学2個) マセドアンサラダ フリカッセ 《フランスの料理》	とりにく・ポークハム とりにく・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・きゅうり はくさい・たまねぎ・エリンギ・にんじん・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん・じやがいも あぶら・こむぎこ・さとう・ノンエッグマヨネーズ じやがいも	699 29.5	887 36.8	種実 (ごま、アーモンドなど)
27 金	麦ごはん おでん風煮 しそひじき和え おかかふりかけ	とりにく・うずらたまご・なまあげ がんもどき・ちくわ・こんぶ まぐろあぶらづけ・しそひじき のり・かつおぶし	だいこん もやし・にんじん・まっちゃん	こめ・むぎ・さといも・こんにゃく・さとう ごま・さとう・でんぶん	678 29.9	831 36.2	やさい

かぜ"をひくのは、どうして?

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入ることで起こります。

このときに、疲れやストレス、栄養不足などで体が弱っていると、体の外にウイルスや細菌を追い出しができず、せきや鼻水などのかぜの症状が出てきます。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。

日頃から手洗いやうがいをして、十分な睡眠と栄養をとって、かぜを予防しましょう。

かぜ予防のポイント

- 手洗い・うがいをする
- しっかり栄養をとる
- 十分な睡眠をとる
- マスクをつける
- 人ごみを避ける
- 適度な運動をする

※ 献立は都合により、変更となることがあります。

2月2日 周南市では、児童生徒の「防災」についての意識を高める目的で、「防災給食」を実施しています。今年度は、「備蓄品」の防災給食 ケチャップライス(非常用レトルト)を使用します。

2月3日 2月3日は節分です。節分の日には、悪いもの(鬼)を追いかけて、1年の健康と幸せ(福)を呼びこむために、豆をまいたり、歳の数(または歳の数+1個)の豆を食べたりします。

また、鬼はいわしを焼いたときのにおいが嫌いと言われているので、いわしを飾ったり食べたりすることもあります。

①物価高騰による食材費への影響を緩和するため、国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。

②学校給食費(2月)の納付期限は3月2日(月)です。

口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

③食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。

④魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。

⑤「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。